вкусно и просто

золотой ус в кулинарии

настойки, блюда из овощей, выпечка и салаты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Золотой ус известен многим как незаменимое лекарственное растение, из которого можно приготовить множество лечебных средств – мази, бальзамы, настойки и прочее. В данном издании эту известную всем культуру мы рассмотрим с другой стороны: в качестве компонента при приготовлении самых разнообразных блюд – супов, салатов, выпечки, напитков и многого другого.

- Екатерина Алексеевна Андреева
  - Введение
  - Полезные сведения о золотом усе
    -
    - Показания к применению
    - Противопоказания к применению
    - Советы
  - Рецепты приготовления блюд с золотым усом
    - Супы
      - Щи с репой
      - Щи на мясном бульоне
      - Щи с крапивой
      - Суп с луком-пореем
      - Суп с сыром и сельдереем
      - Суп с орехами
      - Суп-пюре овощной
      - Свекольник с крапивой
    - Вторые блюда
      - Рагу из овощей с яблоками
      - Фасоль с сухофруктами
      - Кольраби с орехами
      - Капуста с клюквой
      - Цветная капуста с творогом
      - Цветная капуста с сыром и зеленью
      - Морковь под соусом
      - Баклажаны, тушенные в горшочке
      - Перец, запеченный с печенью
      - Запеканка с баклажанами
      - Запеканка с творогом
      - Запеканка с зеленью
      - Запеканка с картофелем и сметаной
      - Запеканка с рисом и тыквой
      - Рис с овощами
      - Рис с крапивой

- Каша перловая с грибами
- Котлеты с картофелем и тыквой
- Котлеты из капусты
- Котлеты из свеклы
- Котлеты из моркови
- Котлеты из репы

- Салаты
  - Салат с чесноком
  - Салат из баклажанов
  - Салат «Витаминный»
  - Салат из капусты и перца
  - Салат с луком и петрушкой
  - Салат из огурцов
  - Салат из капусты с кедровыми орехами
  - Салат с крапивой и шпинатом
  - Салат из моркови и редьки
  - Салат с кориандром
  - Салат из редьки
  - Салат с листьями редьки
  - Салат из репы
  - Салат с кальмарами
  - Салат с яйцами
  - Салат из сельдерея
  - Винегрет
- Закуски
  - Паста для бутербродов из моркови
  - Творог с базиликом и помидорами
  - Масло со шпинатом
- Выпечка
  - Булочки со шпинатом
  - Булочки с зеленью
  - Пирог с начинкой из щавеля
  - Печенье с зеленью и отрубями
  - Печенье с кабачками
  - Печенье с луком
  - Рулет слоеный
- Напитки
  -
  - Настойка
  - Кефир со сливками и клубникой
  - Кефир малиновый
  - Кефир со сливками и абрикосами
  - Кефир со сливками и смородиной
  - Кефир с морковным соком и яблоками

- Кефир со свекольным соком и соком рябины черноплодной
- Кефир с морковным соком и шпинатом
- Чай из золотого уса
- Чай с брусникой и медом
- Чай с боярышником
- Чай с березовыми листьями
- Чай с цветками боярышника
- Чай с березовыми почками
- Чай с корой калины
- Чай с листьями черной смородины
- Чай с бузиной
- Чай с листьями шиповника
- Чай с листьями земляники
- Чай с черной смородиной
- Чай с медуницей
- Чай с корнем ревеня
- Чай со створками фасоли
- Чай с шиповником и крапивой
- Чай с одуванчиком
- Чай с корой шелковицы
- Чай с шиповником и черной смородиной
- Чай с ежевикой
- Чай с ягодами шелковицы
- Чай с шиповником и малиной
- Чай с шиповником и брусникой
- Чай с листьями брусники, смородины и малины
- Чай с клюквой и крапивой
- Чай с семенами моркови
- Чай с шиповником и рябиной
- Чай с шиповником и калиной
- Чай с шиповником и земляникой
- Чай с ясменником и чабрецом
- Чай с мать-и-мачехой и мятой
- Чай с душицей
- Чай с черникой, земляникой и клюквой
- Чай с черной смородиной и медом
- Чай с малиной и чабрецом
- Чай с земляникой и ежевикой
- Чай с шиповником и медом
- Чай с черемухой
- Чай с крапивой
- Чай со спорышом и душицей

- Чай с облепихой и вишней
- Чай с пустырником и ромашкой
- Чай с корнями валерианы
- Чай с фенхелем
- Чай с корнями солодки
- Чай с ягодами можжевельника
- Чай с аиром и корнями валерианы
- Чай с конским щавелем
- Чай с цветками бессмертника
- Чай с цветками цмина
- Чай с кориандром
- Чай с зеленым овсом
- Чай с подорожником и толокнянкой
- Чай с хвощом и пыреем

Екатерина Алексеевна Андреева Золотой ус в кулинарии. Настойки, блюда из овощей, выпечка и салаты

Введение

Золотой ус в нашей стране выращивается в качестве лекарственного и декоративного растения. Мало кто знает, что наземная его часть обладает достаточно высокими вкусовыми качествами, поэтому может быть использована в кулинарии.

Блюда с добавлением листьев, сока или настойки золотого уса не относятся к лечебной кухне, но могут быть полезными при множестве заболеваний. Также подобное питание может рекомендоваться в качестве профилактики возникновения болезней.

При приготовлении блюд с золотым усом следует учитывать, что необходимые организму в малых количествах химические соединения входят в его состав в довольно высокой концентрации. В этом случае не стоит действовать по принципу «чем больше, тем лучше», желательно ограничиваться указанным в рецепте количеством растительного сырья – превышение дозировки может привести к отравлению или другим побочным эффектам.

С помощью каллизии душистой, обладающей необычными вкусовыми качествами и выращиваемой на многих подоконниках, можно разнообразить свой рацион, а также изменить привычный вкус повседневных блюд. Золотой ус может быть использован при приготовлении лекарственных напитков, коктейлей, супов, зеленых салатов, вторых блюд, выпечки и многого другого.

Количество и разнообразие рецептов, включающих в свой состав листья целебного уса, обладающие пикантной кислинкой, зависит исключительно от вашей фантазии и желаний. Вегетарианцы и поклонники здоровой пищи также найдут множество интересных блюд для своего стола.

Полезные сведения о золотом усе

Род каллизии душистой насчитывает около 20 видов растений, относящихся к семейству коммелиновых. Многие из этих растений, например традесканция, сеткреазия, цианотис, золотой ус, известны как комнатные культуры.

На протяжении многих лет каллизию душистую в России выращивали как декоративную комнатную культуру, даже не подозревая о полезных качествах этого растения.

Золотой ус (научное название – «каллизия душистая») представляет собой травянистое растение, достигающее в высоту 60–90 см, с основным вертикальным побегом, на котором образуются сидячие крупные листья длиной до 70 см.

От основного побега отходят боковые, на которых располагаются редуцированные листья в виде коротких чешуек. На концах висячих побегов образуются собранные в плотную розетку простые сидячие листья.

Растение получило название «каллизия душистая» благодаря тонкому сладковатому аромату цветков, окрашенных в белый или розоватый цвет и собранных в соцветия-завитки.

Ученые Канады и США выяснили, что в состав золотого уса входят соединения металлов с органическими веществами, которые характеризуются высокой биологической активностью, а поэтому могут быть использованы в лекарственных целях.

В 80-е годы XX века российскими учеными было доказано, что золотой ус обладает полезными свойствами, и растение получило широкое распространение. В это же время стало известно, что, помимо соединений, оказывающих терапевтическое действие, в целебном золотом усе содержатся токсичные компоненты, которые могут вызвать отравление или аллергическую реакцию.

Дезинфицирующие, ранозаживляющие, болеутоляющие, противовоспалительные и иммуноукрепляющие свойства растения можно объяснить содержанием в его составе флавоноидов и стероидов.

Флавоноидами называется группа химических соединений, которые входят в состав множества растений. В золотом усе содержатся кемферол и кверцетин.

Кемферол способствует укреплению стенок капилляров и выведению из организма солей натрия. Также это химическое соединение обладает тонизирующим, мочегонным и противовоспалительным свойствами.

Кверцетин характеризуется противоотечным,

антиаллергическим, противовоспалительным и антиоксидантным действием. Он оказывает омолаживающий эффект и благотворное влияние на сердечную мышцу, замедляет окислительные процессы и укрепляет стенки капилляров.

Также в стеблях и листьях золотого уса содержатся стероиды, которые благотворно влияют на процессы жизнедеятельности растительных организмов. Бета-ситостирол ускоряет процесс выработки белковых клеток и тем самым способствует быстрой регенерации тканей.

Также в химический состав золотого уса входят каратиноиды (ксантофиллы и каротины), которые превращаются в человеческом организме в необходимый витамин А.

В золотом усе содержатся дубильные вещества, обладающие противовоспалительным действием, пектин, сокращающий процессы гниения в кишечнике, нормализующий флору, выводящий токсичные продукты метаболизма и обеспечивающий рост полезных бактерий, а также незаменимые для человеческого организма витамины.

Показания к применению

Каллизия душистая является лекарственным растением и обладает общеукрепляющим, антиоксидантным, антикарогенным, бактерицидным, спазмолитическим, возбуждающим, антиаллергическим, противовоспалительным, заживляющим и иммуностимулирующим действием.

Препараты на основе золотого уса способствуют лучшей свертываемости крови, регенерации тканей и выработке гормонов, а также оказывают благотворное влияние на стенки кровеносных сосудов, уменьшают потери воды в организме и нейтрализуют некоторые яды. Целебное растение может применяться в качестве лекарственного средства при многих заболеваниях опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта. Оно снижает процессы гниения в кишечнике, выводит продукты обмена, которые могут отрицательно влиять на здоровье, связывает радиоактивные изотопы, стронций и кобальт, способствует замедлению выделения из организма инсулина и аскорбиновой кислоты и снижению холестерина в крови, регулирует окислительно-восстановительные процессы и углеводный обмен.

Использовать средства на основе этого лекарственного растения рекомендуется в послеоперационный и восстановительный период, а также при онкологических заболеваниях, хроническом панкреатите, заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ.

Пройдя курс лечения золотым усом, можно восстановить функцию коры надпочечников и поджелудочной железы, снять воспаление желчного пузыря и протоков, слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника. Также препараты на основе этого растения могут применяться при заболеваниях дыхательных путей, так как они способствуют уменьшению отека слизистых, разжижают мокроту и снижают ее образование.

Противопоказания к применению

Многие считают, что применение растений для лечения и профилактики различных заболеваний не имеет ограничений. Это не так. Как и химические препараты, средства на основе природных компонентов имеют целый ряд противопоказаний.

В первую очередь при лечении препаратами на основе золотого уса или при добавлении данного растения в блюда необходимо строго соблюдать дозировку. Так, перед употреблением сок каллизии душистой необходимо развести водой в соотношении 1: 2. Если по какой-либо причине пропущено время приема, не стоит употреблять сразу двойную порцию лекарственного средства из каллизии душистой.

Также следует помнить о том, что максимальный курс лечения золотым усом и препаратами на его основе – 3 недели. После этого желательно сделать 7–10-дневный перерыв, так как активные вещества этого растения являются высококонцентрированными. При более длительном применении может возникнуть интоксикация, которая приведет к нежелательным побочным эффектам или серьезным проблемам со здоровьем.

Прежде чем приступить к использованию золотого уса, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и учесть состояние здоровья, возраст и индивидуальные особенности собственного организма.

Препараты на основе золотого уса не рекомендуется употреблять детям и людям старше 70 лет. Также серьезной причиной для отказа от использования этого растения являются обострения различных хронических заболеваний.

Если при приеме лекарственных препаратов на основе золотого уса или использовании данного растения в пищу возникают дискомфортные ощущения (кашель, потливость, шум в ушах, учащенное сердцебиение, бессонница, сонливость, тошнота, быстрая утомляемость, расстройство пищеварительной функции, изменение сознания, крапивница, сыпь, зуд, увеличение или отсутствие аппетита, головокружение и головная боль, отеки), следует сразу же прекратить лечение и по возможности обратиться к врачу.

До этого можно выпить несколько таблеток активированного угля, а также минеральную воду, натуральные фруктовые соки или молоко, что поможет очистить кишечник и желудок.

Советы

Препараты на основе золотого уса могут вызывать сонливость и снижение внимания, поэтому их прием рекомендуется ориентировать на вечернее время.

При использовании лекарственных средств из каллизии душистой следует соблюдать диету: не употреблять в пищу животных жиров, сахаросодержащих продуктов, соленого, острого, жареного и копченого. Также строго запрещается употреблять алкогольные напитки и курить как во время лечения, так и в течение года после него.

Не стоит сочетать лечение онкологических заболеваний золотым усом с другими методами – лучевой терапией, химиотерапией, лечением травами, водой и прочими. Нужно стараться не пить в больших количествах свежие фруктовые и овощные соки, в дни приема препаратов на основе каллизии душистой исключать из рациона картофель, хлеб, мясо, молочные продукты, сахар и соль. Желательно употреблять в пищу орехи (кроме арахиса), сыр, рыбу, свежие овощи, проращенное зерно, различные каши.

Ни в коем случае нельзя голодать во время приема лекарственных препаратов из золотого уса.

Рецепты приготовления блюд с золотым усом

Супы

Щи с репой

- Репа – 200 г
- Картофель – 200 г
- Корень сельдерея – 200 г
- Капуста квашеная – 500 г
- Мука – 100 г
- Листья золотого уса – 5 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Масло растительное
- Зелень укропа

Квашеную капусту залить небольшим количеством воды и отварить. Картофель почистить, помыть, нарезать кубиками, залить горячей водой и варить до готовности. Корень сельдерея, репу и репчатый лук очистить, помыть, нарубить вместе с тщательно промытыми листьями золотого уса и спассеровать с мукой в растительном масле.

Овощи добавить к капусте и кипятить в течение 3 минут. Перед подачей на стол в суп добавить измельченные чеснок и зелень укропа.

Щи на мясном бульоне

- Бульон мясной – 2 л
- Капуста – 300 г
- Крапива – 200 г
- Картофель – 5 шт.
- Лук репчатый – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Майонез – 2 столовые ложки
- Сок золотого уса – 1 чайная ложка
- Масло растительное
- Перец черный молотый
- Соль

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать и опустить в горячий бульон вместе с картофелем. Морковь и лук очистить, измельчить и спассеровать в

растительном масле. Крапиву обдать кипятком и нарезать.

После того как картофель и капуста будут готовы, опустить в щи крапиву, спассерованные лук и морковь, посолить, поперчить и варить еще 10 минут.

Перед подачей на стол в суп добавить сок золотого уса и заправить майонезом.

Щи с крапивой

- ♦ Листья крапивы свежие – 500 г
- ♦ Ботва свекольная – 200 г
- ♦ Шнитт-лук – 100 г
- ♦ Масло растительное – 100 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Мука – 1 столовая ложка
- ♦ Соль

Шнитт-лук, свекольную ботву и листья золотого уса промыть и измельчить. Крапиву обдать кипятком и также мелко нарезать, после чего соединить со свекольной ботвой, листьями золотого уса и шнитт-луком и пассеровать в растительном масле в течение 3 минут.

Муку обжарить до золотистого цвета, всыпать в кастрюлю, добавить спассерованную зелень, залить кипящей водой, посолить и варить 3 минуты.

Суп с луком-пореем

- ♦ Картофель – 500 г
- ♦ Лук-порей – 500 г
- ♦ Морковь – 100 г
- ♦ Масло растительное – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Семена тмина или укропа
- ♦ Соль

Очищенную морковь, лук-порей и листья золотого уса измельчить и пассеровать в течение 5 минут в растительном масле. Картофель очистить, помыть, нарезать соломкой, залить кипятком и варить до готовности, после чего добавить пассеровку и посолить.

Суп довести до кипения и добавить семена укропа или тмина.

Суп с сыром и сельдереем

♦ Картофель – 500 г
♦ Сельдерей – 300 г
♦ Сыр – 30–40 г
♦ Масло сливочное – 100 г
♦ Листья золотого уса – 5 г
♦ Соль

Картофель очистить, помыть, нарезать соломкой и опустить в кипящую воду. Сельдерей нарубить, смешать с измельченными листьями золотого уса и пассеровать в сливочном масле в течение 3 минут, после чего добавить к картофелю, посолить и варить еще 5 минут.

Сыр натереть на крупной терке и добавить в готовый суп.

Суп с орехами

♦ Картофель – 600 г
♦ Репа – 400 г
♦ Морковь – 100 г
♦ Лук репчатый – 100 г
♦ Ядра грецких орехов – 50 г
♦ Листья золотого уса – 5 г
♦ Масло растительное
♦ Соль

Репчатый лук, морковь и репу очистить и натереть на крупной терке, после чего спассеровать вместе с измельченными листьями золотого уса в растительном масле. Картофель очистить, помыть, нарезать соломкой, опустить в кипящую воду, посолить и варить до готовности.

За 4 минуты до окончания приготовления добавить в суп пассеровку. Прежде чем подать блюдо на стол, посыпать его измельченными грецкими орехами.

Суп-пюре овощной

♦ Тыква – 400 г
♦ Картофель – 400 г
♦ Чеснок – 20 г
♦ Листья золотого уса – 5 г
♦ Лук репчатый – 1 шт.
♦ Паста томатная – 3 столовые ложки
♦ Масло растительное или сливочное – 2 столовые ложки
♦ Мука – 1 столовая ложка

♦ Соль

Тыкву и картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до тех пор, пока не станут мягкими. После этого картофель и тыкву протереть через сито.

Репчатый лук очистить и измельчить. Муку обжарить в растительном масле, добавить лук и измельченные листья золотого уса и пассеровать 3 минуты, залив небольшим количеством воды.

В картофельно-тыквенный суп добавить пассеровку и томатную пасту и довести до кипения.

Свекольник с крапивой

♦ Крапива – 150 г
♦ Сметана – 100 г
♦ Свекла – 2 шт.
♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка
♦ Соль

Листья крапивы опустить в кипяток на 2 минуты, после чего просушить и измельчить. Свеклу варить до готовности, очистить, натереть на терке, смешать с крапивой, добавить сок золотого уса и сметану, воду, в которой варилась крапива, посолить и держать на огне еще 5 минут.

Вторые блюда

Рагу из овощей с яблоками

- Тыква – 100 г
- Перец сладкий – 100 г
- Яблоки – 100 г
- Капуста цветная – 100 г
- Листья золотого уса – 5 г
- Мука
- Масло растительное
- Соль

Тыкву очистить и нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия и промыть. Сладкий перец очистить от семян, мякоть нарезать ломтиками.

Овощи запанировать в муке и обжарить по отдельности в растительном масле. Яблоки помыть, нарезать, смешать с овощами, добавить измельченные листья золотого уса, посолить и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку. Тушить в течение 10 минут.

Фасоль с сухофруктами

- Фасоль белая – 500 г
- Чернослив – 200 г
- Курага – 100 г
- Изюм – 100 г
- Лук репчатый – 100 г
- Масло растительное – 100 г
- Листья золотого уса – 5 г
- Соль

Фасоль залить водой и оставить на 12 часов, после чего варить до готовности и добавить соль по вкусу. Курагу и чернослив промыть и отварить по отдельности в небольшом количестве воды, после чего измельчить. Изюм залить кипятком на 2–3 минуты, смешать с курагой, черносливом и фасолью.

Лук очистить, измельчить вместе с листьями золотого уса и обжарить в растительном масле, после чего добавить в блюдо.

Кольраби с орехами

♦ Капуста кольраби – 400 г
♦ Лук-порей – 200 г
♦ Морковь – 200 г
♦ Масло растительное – 75 г
♦ Ядра грецких орехов – 50 г
♦ Сыр – 50 г
♦ Листья золотого уса – 5 г
♦ Соль

Ядра грецких орехов измельчить. Сыр натереть. Кольраби и морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук-порей измельчить вместе с листьями золотого уса, смешать с овощами и спассеровать в растительном масле.

Перед подачей на стол овощи посолить, посыпать сыром и орехами.

Капуста с клюквой

♦ Капуста белокочанная – 200 г
♦ Клюква – 100 г
♦ Лук репчатый – 100 г
♦ Листья золотого уса – 5 г
♦ Мед – 200 г
♦ Уксус – 100 г
♦ Соль – 50 г

Для приготовления маринада надо растворить мед в 1 л кипятка, добавить уксус и соль.

Капусту и очищенный лук нужно нашинковать, смешать с клюквой и листьями золотого уса, залить маринадом и оставить на 12 часов в холодном месте.

Цветная капуста с творогом

♦ Капуста цветная – 300 г
♦ Творог – 200 г
♦ Листья золотого уса – 5 г
♦ Сметана – 1 столовая ложка
♦ Соль

Капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком, поместить вместе с творогом в глиняные горшочки, посолить по вкусу и добавить сметану и измельченные листья золотого уса.

Горшочки накрыть крышкой и поставить в разогретую до

200 ˚С духовку на 10 минут.

Цветная капуста с сыром и зеленью

- ♦ Капуста цветная – 1 кг
- ♦ Сметана – 500 г
- ♦ Корень аира – 50 г
- ♦ Сыр – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 25 г
- ♦ Соль

Корень аира помыть и натереть на терке, листья золотого уса измельчить. Капусту разделить на соцветия, залить водой, посолить и варить в течение 5 минут, после чего откинуть на дуршлаг, переложить в форму для запекания, залить сметаной и посыпать сыром, золотым усом и корнем аира.

Запекать в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Морковь под соусом

- ♦ Морковь – 400 г
- ♦ Лук репчатый – 200 г
- ♦ Масло растительное – 75 г
- ♦ Масло сливочное – 15 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Молоко – 2 стакана
- ♦ Мука – 2 столовые ложки
- ♦ Соль

Муку обжарить без добавления масла. Лук очистить, измельчить и спассеровать в растительном масле.

Молоко довести до кипения, добавить муку, тщательно перемешать до исчезновения комочков, соединить с луком и измельченным золотым усом.

Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, залить небольшим количеством воды (примерно $^1/_3$ стакана), добавить сливочное масло и тушить до готовности, после чего выложить на блюдо и полить молочным соусом.

Баклажаны, тушенные в горшочке

- ♦ Баклажаны – 200 г
- ♦ Помидоры – 100 г

♦ Перец сладкий – 100 г
♦ Морковь – 50 г
♦ Лук репчатый – 50 г
♦ Масло растительное – 50 г
♦ Листья золотого уса – 25 г
♦ Мука – 2 столовые ложки
♦ Соль

Помидоры и баклажаны помыть, нарезать тонкими кружочками и посолить. Баклажаны обвалять в муке и обжарить вместе с помидорами в растительном масле (25 г). Морковь, лук и сладкий перец очистить, измельчить и пассеровать в течение 2 минут в оставшемся растительном масле.

Овощи соединить, переложить в глиняный горшочек, залить небольшим количеством воды, добавить измельченный золотой ус, посолить по вкусу, закрыть крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку. Тушить в течение 20 минут.

Перец, запеченный с печенью

♦ Печень говяжья – 500 г
♦ Перец сладкий – 500 г
♦ Лук репчатый – 200 г
♦ Шпинат – 100 г
♦ Зелень укропа – 50 г
♦ Листья золотого уса – 25 г
♦ Орех мускатный – $^1/_4$ чайной ложки
♦ Соль

Лук очистить. Печень промыть, нарезать и вместе с луком пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить измельченные шпинат, золотой ус, укроп и мускатный орех, посолить по вкусу.

Сладкий перец очистить от семян, помыть, разрезать на две половинки, наполнить их приготовленной начинкой и поместить в предварительно разогретую до 200 °С духовку. Запекать в течение 20 минут.

Запеканка с баклажанами

♦ Картофель – 1 кг
♦ Баклажаны – 500 г
♦ Лук репчатый – 400 г
♦ Помидоры – 300 г

- ♦ Масло растительное – 200 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Яйцо – 2 шт.
- ♦ Сыр – 100 г
- ♦ Масло растительное – по необходимости
- ♦ Сухари панировочные – $1^1/_2$ столовой ложки
- ♦ Перец черный молотый
- ♦ Перец красный молотый
- ♦ Соль

Картофель очистить, залить водой, посолить и варить до готовности, после чего размять в пюре. 200 г репчатого лука очистить, нашинковать, спассеровать в растительном масле, смешать с картофелем, поперчить и посолить по вкусу и разделить полученную массу на две части.

Баклажаны, помидоры, морковь и лук очистить, нарезать небольшими кусочками, соединить с измельченными листьями золотого уса, посолить и поперчить по вкусу и обжарить в растительном масле.

Сыр натереть. Яйца взбить в отдельной посуде.

Форму для запекания смазать маслом, посыпать сухарями, выложить одну часть картофеля с луком, сверху – начинку из овощей и еще один слой картофельно-луковой массы. Сверху запеканку смазать яйцами и посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку и держать 20 минут.

Запеканка с творогом

- ♦ Картофель – 1 кг
- ♦ Творог – 500 г
- ♦ Лук репчатый – 200 г
- ♦ Зелень петрушки и укропа – 100 г
- ♦ Масло растительное – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Яйца – 5 шт.
- ♦ Сухари панировочные – 1 столовая ложка
- ♦ Сметана – 2 столовые ложки
- ♦ Перец черный молотый
- ♦ Соль

Желтки отделить от белков. Картофель очистить, залить водой, посолить, варить до готовности и протереть через сито. Лук очистить, нашинковать, спассеровать в 25 г растительного масла и смешать с картофелем и белками. Полученную массу

поперчить, посолить по вкусу и разделить на две равные части.

Творог отжать, протереть через сито, тщательно перемешать вместе с желтками, добавить измельченные петрушку, укроп и золотой ус, посолить.

Форму для запекания смазать оставшимся растительным маслом, посыпать сухарями, выложить одну часть картофельно-луковой массы, сверху – начинку из творога и снова картофель.

Запеканку смазать сметаной, поместить в разогретую до 200 ˚С духовку и готовить в течение 20 минут.

Запеканка с зеленью

- ♦ Картофель – 1 кг
- ♦ Лук репчатый – 200 г
- ♦ Зелень молодого чеснока – 100 г
- ♦ Укроп – 50 г
- ♦ Масло растительное – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Сухари панировочные – 1 столовая ложка
- ♦ Перец черный молотый
- ♦ Соль

Картофель очистить, варить в подсоленной воде до готовности и размять до получения пюре. Лук очистить, нашинковать, спассеровать в растительном масле (25 г), соединить с картофелем, поперчить и посолить по вкусу и разделить на две одинаковые части.

Укроп, зелень чеснока и золотой ус промыть, измельчить, посолить и поперчить.

Форму для запекания смазать небольшим количеством растительного масла, посыпать панировочными сухарями, выложить одну часть картофеля с луком, сверху – зеленую начинку и вторую часть картофельно-луковой массы, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую духовку.

Запекать в течение 20 минут.

Запеканка с картофелем и сметаной

- ♦ Картофель – 1 кг;
- ♦ Лук зеленый – 300 г;
- ♦ Сметана – 200 г
- ♦ Масло растительное – 100 г
- ♦ Листья золотого уса – 25 г
- ♦ Сухари панировочные

♦ Соль

Картофель очистить, варить в подсоленной воде до готовности и приготовить из него пюре.

Лук и листья золотого уса промыть и измельчить. Форму для запекания смазать растительным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Картофель выложить в форму, посыпать зеленью, залить сметаной и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 10 минут.

Запеканка с рисом и тыквой

♦ Тыква – 500 г
♦ Листья золотого уса – 25 г
♦ Молоко – 1 стакан
♦ Рис – $^1/_2$ стакана
♦ Масло сливочное – 3 столовые ложки
♦ Сахар – 2 столовые ложки
♦ Яйца – 2 шт.
♦ Соль

Тыкву очистить, удалить семена, мякоть натереть на крупной терке. Рис залить молоком, посолить и варить до готовности, после чего смешать с тыквой, добавить яйца и сахар. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить полученную массу, посыпать измельченными листьями золотого уса и поставить в духовку на 20 минут.

Рис с овощами

♦ Рис – 300 г
♦ Корни сельдерея – 200 г
♦ Морковь – 200 г
♦ Лук репчатый – 100 г
♦ Масло растительное – 50 г
♦ Листья золотого уса – 25 г
♦ Соль

Корни сельдерея, морковь и репчатый лук очистить, нарезать и спассеровать в растительном масле вместе с измельченными листьями золотого уса.

Рис варить до готовности в подсоленной воде, после чего смешать с овощами.

Рис с крапивой

- Крапива – 300 г
- Морковь – 200 г
- Лук репчатый – 200 г
- Масло растительное – 100 г
- Листья золотого уса – 25 г
- Рис – 2 стакана
- Чеснок – 1 головка
- Перец черный молотый
- Соль

Лук и морковь очистить и измельчить. Крапиву опустить в кипяток на 2 минуты, после чего нарезать, смешать с луком, морковью и нарубленными листьями золотого уса и пассеровать в растительном масле. Рис залить подсоленной водой и варить до готовности, после чего смешать с овощами и крапивой, поперчить, посолить по вкусу и добавить измельченный чеснок.

Каша перловая с грибами

- Крупа перловая – 250 г
- Шампиньоны свежие – 200 г
- Морковь – 200 г
- Лук репчатый – 100 г
- Масло растительное – 75 г
- Листья золотого уса – 25 г
- Соль

Грибы помыть и измельчить. Морковь и лук очистить и нашинковать. Грибы, листья золотого уса и овощи спассеровать по отдельности в растительном масле. Крупу насыпать на сухую сковороду, прокалить, залить кипящей подсоленной водой, поставить на медленный огонь и варить до готовности, после чего добавить остальные спассерованные ингредиенты.

Котлеты с картофелем и тыквой

- Картофель – 1 кг
- Тыква – 500 г
- Масло растительное – 100 г
- Листья золотого уса – 25 г
- Яйца – 3 шт.
- Мука – 3 столовые ложки

♦ Сметана – $1\frac{1}{2}$ стакана
♦ Сухари панировочные – 3 столовые ложки
♦ Перец черный молотый
♦ Соль

Картофель очистить, варить до готовности в подсоленной воде и приготовить пюре.

Тыкву очистить, удалить семена, мякоть натереть на мелкой терке, соединить с полученной картофельной массой, яйцами и мукой, посолить и поперчить по вкусу. Массу тщательно перемешать, сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле, после чего посыпать измельченными листьями золотого уса и поместить в разогретую духовку на 5 минут.

Перед подачей на стол котлеты полить сметаной.

Котлеты из капусты

♦ Капуста – 500 г
♦ Молоко – 100 г
♦ Листья золотого уса – 25 г
♦ Крупа манная – 2 столовые ложки
♦ Яйца – 2 шт.
♦ Сметана – $\frac{1}{2}$ стакана
♦ Сухари панировочные – 3 столовые ложки
♦ Масло растительное
♦ Соль

Капусту и листья золотого уса помыть и нашинковать, залить молоком, поставить на медленный огонь и тушить до готовности, после чего добавить яйца, перемешать, соединить с манной крупой и солью.

Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле до румяной корочки. Подавать на стол со сметаной.

Котлеты из свеклы

♦ Свекла – 1 кг
♦ Чернослив – 200 г
♦ Лук репчатый – 100 г
♦ Листья золотого уса – 25 г
♦ Крупа манная – 2 столовые ложки
♦ Яйца – 3 шт.

♦ Сухари панировочные – 2 столовые ложки
♦ Масло растительное – 100 г
♦ Соль

Свеклу очистить, натереть на терке, залить 1 стаканом горячей воды, накрыть крышкой и тушить в течение 15 минут. Лук очистить, измельчить и спассеровать в растительном масле. Чернослив залить небольшим количеством воды и варить до размягчения, после чего нарезать мелкими кусочками.

Свеклу смешать с яйцами, манной крупой и измельченными листьями золотого уса, тщательно перемешать, добавить чернослив и лук, посолить по вкусу.

Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить с двух сторон в растительном масле.

Котлеты из моркови

♦ Морковь – 1 кг
♦ Курага – 200 г
♦ Сливки – 100 г
♦ Листья золотого уса – 25 г
♦ Яйца – 2 шт.
♦ Крупа манная – 2 столовые ложки
♦ Сахар – 1 столовая ложка
♦ Сухари панировочные – 3 столовые ложки
♦ Масло растительное – 100 г
♦ Соль

Морковь очистить, натереть на крупной терке, смешать со сливками, поставить на медленный огонь, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Курагу залить небольшим количеством воды и варить до размягчения, после чего измельчить.

Желтки отделить от белков. К морковной массе добавить манную крупу, курагу, сахар и яичные желтки и посолить по вкусу. Из полученной массы сформовать котлеты.

Белки взбить до образования пышной пены, обмакнуть в них котлеты, запанировать в сухарях и посыпать измельченными листьями золотого уса. Котлеты обжарить с двух сторон в растительном масле.

Котлеты из репы

♦ Репа – 1 кг

- ♦ Сливки – 100 г
- ♦ Листья золотого уса – 25 г
- ♦ Крупа манная – 2 столовые ложки
- ♦ Яйца – 2 шт.
- ♦ Сухари панировочные – 3 столовые ложки
- ♦ Масло растительное – 100 г
- ♦ Соль

Репу помыть и, не очищая, натереть на крупной терке, залить сливками, поставить на медленный огонь, накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут. После этого добавить яйца и манную крупу, тщательно перемешать до исчезновения комочков и посолить.

Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле.

Перед подачей на стол посыпать предварительно измельченными листьями золотого уса.

Салаты

Салат с чесноком

- Листья золотого уса – 200 г
- Зелень чеснока – 100 г
- Зелень укропа – 100 г
- Масло растительное – 100 г
- Соль

Листья золотого уса помыть и мелко нарезать. Зелень укропа и чеснока измельчить, смешать с листьями золотого уса, посолить по вкусу и добавить растительное масло.

Салат из баклажанов

- Баклажаны – 200 г
- Листья золотого уса – 100 г
- Сок лимонный
- Масло растительное
- Соль

Листья золотого уса помыть и измельчить. Баклажаны помыть, нарезать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле, смешать с листьями золотого уса, посолить по вкусу и сбрызнуть лимонным соком.

Салат «Витаминный»

- Помидоры – 2 шт.
- Огурцы – 2 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Лук зеленый – 50 г
- Хрен измельченный – 1 столовая ложка
- Масло растительное – 1 столовая ложка
- Сок золотого уса – 1 чайная ложка
- Сахар
- Перец черный молотый
- Соль

Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку, полученной массой смазать стенки тарелки для салата.

Помидоры и огурцы помыть, нарезать тонкими кружочками и выложить в салатник. В отдельной посуде смешать растительное масло, сок золотого уса, сахар, перец и соль по вкусу. Полученной заправкой полить салат. Зеленый лук промыть и измельчить. Салат украсить хреном и луком.

Салат из капусты и перца

- ♦ Капуста белокочанная – 400 г
- ♦ Перец сладкий – 300 г
- ♦ Листья золотого уса – 50 г
- ♦ Масло растительное
- ♦ Сок лимонный
- ♦ Соль

Капусту нашинковать, листья золотого уса помыть и измельчить. Перец очистить от семян, нарезать соломкой, смешать с капустой и золотым усом, посолить по вкусу и заправить растительным маслом и лимонным соком.

Салат с луком и петрушкой

- ♦ Листья золотого уса – 200 г
- ♦ Зелень петрушки – 200 г
- ♦ Лук зеленый – 100 г
- ♦ Масло растительное
- ♦ Соль

Листья золотого уса помыть и измельчить. Зеленый лук и петрушку промыть, нарубить, смешать с золотым усом, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из огурцов

- ♦ Огурцы – 50 г
- ♦ Крапива – 50 г
- ♦ Сметана – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Яйца – 2 шт.
- ♦ Зелень укропа
- ♦ Соль

Яйца сварить всмятку, смешать со сметаной, добавить предварительно измельченный укроп и тщательно растереть.

Крапиву опустить в кипящую воду, протереть через сито. Огурцы и золотой ус помыть, измельчить, смешать с крапивой, заправить полученным соусом и посолить по вкусу.

Салат из капусты с кедровыми орехами

- Капуста краснокочанная – 150 г
- Клюква – 50 г
- Листья золотого уса – 20 г
- Ядра кедровых орехов – 10 г
- Масло кедровое

Капусту и золотой ус помыть, мелко нарезать, добавить клюкву и кедровые орехи и заправить маслом.

Салат с крапивой и шпинатом

- Крапива – 200 г
- Сметана – 150 г
- Шпинат – 100 г
- Лук зеленый – 50 г
- Укроп – 50 г
- Яйца – 4 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Сок золотого уса – 1 чайная ложка
- Соль

Картофель и яйца варить до готовности, очистить и нарезать кубиками. Крапиву опустить на 1 минуту в кипяток и измельчить. Зеленый лук, укроп и шпинат промыть и нарубить.

В отдельной посуде смешать укроп, шпинат, зеленый лук, крапиву и сметану, посолить по вкусу.

Картофель и яйца перемешать, залить полученным сметанным соусом, добавить сок золотого уса.

Салат из моркови и редьки

- Морковь – 250 г
- Редька – 250 г
- Листья золотого уса – 5 г
- Семена укропа – 1 чайная ложка
- Масло растительное
- Соль

Морковь и редьку очистить, помыть, натереть на крупной терке, смешать с измельченными листьями золотого уса, добавить семена укропа, посолить и заправить растительным маслом.

Салат с кориандром

- ♦ Свекла – 250 г
- ♦ Редька – 250 г
- ♦ Масло растительное – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Лимон – 1 шт.
- ♦ Кориандр молотый – 1 чайная ложка
- ♦ Соль

Из лимона выжать сок. Свеклу и редьку натереть на крупной терке, предварительно очистив. Листья золотого уса помыть, измельчить и смешать с редькой и свеклой, после чего добавить кориандр, лимонный сок, растительное масло и соль по вкусу.

Салат из редьки

- ♦ Редька – 200 г
- ♦ Свекла – 50 г
- ♦ Лук репчатый – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Масло растительное
- ♦ Соль

Редьку, свеклу и лук очистить и измельчить. Листья золотого уса помыть и нарезать. Лук и свеклу спассеровать по отдельности в растительном масле, смешать, добавить редьку и золотой ус, посолить по вкусу.

Салат с листьями редьки

- ♦ Листья редьки – 100 г
- ♦ Зелень укропа – 100 г
- ♦ Лук зеленый – 100 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Масло растительное
- ♦ Соль

Зелень промыть, измельчить, смешать, посолить по вкусу и

заправить растительным маслом.

Салат из репы

- Репа – 300 г
- Лук репчатый – 100 г
- Свекла – 100 г
- Масло растительное – 50 г
- Листья золотого уса – 5 г
- Лимон – 1 шт.
- Кориандр молотый – 1 чайная ложка
- Соль

Из лимона выжать сок. Репу и свеклу очистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать с кориандром. Лук очистить, измельчить вместе с листьями золотого уса, добавить к свекле и репе, заправить растительным маслом, посолить и полить лимонным соком.

Салат с кальмарами

- Кальмары – 500 г
- Сельдерей – 200 г
- Лук репчатый – 200 г
- Листья золотого уса – 5 г
- Яйца – 4 шт.
- Масло растительное
- Соль

Кальмаров тщательно промыть, залить кипятком, варить в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой и очистить от пленок. Сельдерей очистить, нарубить и спассеровать в небольшом количестве растительного масла.

Лук очистить, измельчить и обжарить в масле. Золотой ус измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать.

Все компоненты перемешать и посолить по вкусу.

Салат с яйцами

- Листья золотого уса – 200 г
- Лук зеленый – 200 г
- Майонез – 50 г
- Яйца – 4 шт.
- Соль

Листья золотого уса держать в течение 1 минуты в кипятке, после чего промыть под холодной проточной водой и измельчить вместе с зеленым луком.

Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать, смешать с зеленью, заправить майонезом и посолить.

Салат из сельдерея

- ♦ Корень сельдерея – 200 г
- ♦ Рис отварной – 200 г
- ♦ Огурцы – 200 г
- ♦ Майонез – 100 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Яйца – 4 шт.
- ♦ Соль

Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Листья золотого уса помыть и измельчить. Огурцы помыть, нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать и смешать с вышеперечисленными компонентами и рисом. Салат заправить майонезом и посолить.

Винегрет

- ♦ Картофель – 1 кг
- ♦ Свекла – 300 г
- ♦ Огурцы соленые – 200 г
- ♦ Морковь – 200 г
- ♦ Лук репчатый – 100 г
- ♦ Масло растительное – 100 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Сахар – 2 чайные ложки
- ♦ Семена укропа
- ♦ Соль

Картофель очистить, помыть, залить водой, варить до готовности и нарезать небольшими кубиками. Морковь очистить, нарезать, залить кипятком, добавить 1 столовую ложку растительного масла и 1 чайную ложку сахара, поставить на медленный огонь и варить в течение 20 минут.

Свеклу очистить, нарезать и варить так же, как морковь.

Лук очистить, измельчить и спассеровать в растительном масле, после чего смешать с вышеперечисленными компонентами

и предварительно нашинкованным золотым усом.

Салат посолить и посыпать семенами укропа.

Закуски

Паста для бутербродов из моркови

- ♦ Морковь – 100 г
- ♦ Масло сливочное – 100 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Соль

Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, опустить в горячую воду и варить до готовности.

Золотой ус помыть, измельчить, смешать с морковью и маслом, посолить по вкусу и взбить миксером.

Творог с базиликом и помидорами

- ♦ Творог – 500 г
- ♦ Сливки – 100 г
- ♦ Помидоры – 2 шт.
- ♦ Базилик измельченный – 1 столовая ложка
- ♦ Зелень укропа измельченная – 1 столовая ложка
- ♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка

Помидоры помыть и измельчить. Творог смешать со сливками, тщательно взбить миксером, добавить помидоры, укроп, базилик и сок золотого уса.

Масло со шпинатом

- ♦ Масло сливочное – 100 г
- ♦ Молоко – 50 г
- ♦ Сухая зелень шпината – 30 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Соль

Масло смешать с молоком, тщательно растереть, добавить сухую зелень шпината и предварительно измельченный золотой ус. Полученную массу посолить по вкусу и взбить миксером.

Выпечка

Булочки со шпинатом

- Мука – 400 г
- Масло сливочное – 100 г
- Листья золотого уса – 50 г
- Дрожжи – 25 г
- Шпинат протертый – 1 стакан
- Молоко – 1 стакан
- Сахар – 1 столовая ложка
- Яйца – 2 шт.
- Кунжут
- Масло растительное
- Соль

Листья золотого уса залить кипятком на 1 минуту, после чего откинуть на дуршлаг, растереть и смешать со шпинатом. В отдельную посуду влить подогретое молоко, добавить дрожжи и сахар. После того как дрожжи разойдутся, небольшими порциями добавить муку, яйца, масло, шпинат и золотой ус, посолить.

Тесто оставить на некоторое время в теплом месте, затем разделить на несколько частей, скатать булочки, смазать их водой с растворенным сахаром и посыпать кунжутом.

Булочки выложить на смазанный растительным маслом противень и запекать в течение 20 минут в разогретой до 200 °С духовке.

Булочки с зеленью

- Мука – 500 г
- Дрожжи – 25 г
- Крапива – 200 г
- Молоко – 200 мл
- Масло сливочное – 100 г
- Листья золотого уса – 50 г
- Яйца – 3 шт.
- Зелень укропа измельченная – 2 столовые ложки
- Сахар – 1 столовая ложка
- Масло растительное
- Кунжут
- Соль.

Листья золотого уса и крапиву залить кипятком, оставить на 2 минуты, отжать, измельчить, растереть и смешать с 2 яйцами. Молоко подогреть, развести в нем дрожжи, смешать с сахаром и солью и добавить в полученную массу вместе с мукой.

Тесто тщательно вымесить и оставить на некоторое время в теплом месте. После того как тесто увеличится в объеме в 2 раза, добавить в него зелень укропа и размягченное сливочное масло. Тесто разделить на небольшие шарики и скатать из них булочки. Оставшееся яйцо аккуратно разбить и отделить белок от желтка.

Булочки уложить на смазанный растительным маслом противень, полить взбитым желтком, посыпать кунжутом и запекать в разогретой духовке до готовности.

Пирог с начинкой из щавеля

- ♦ Щавель – 1 кг
- ♦ Мука – 1 кг
- ♦ Сахар – 350 г
- ♦ Молоко – 250 мл
- ♦ Масло сливочное – 100 г
- ♦ Дрожжи – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 25 г
- ♦ Масло растительное
- ♦ Соль

Приготовить начинку. Для этого щавель и листья золотого уса помыть, измельчить и засыпать 300 г сахара.

В отдельной посуде приготовить тесто: развести дрожжи в 250 мл теплой воды, добавить 50 г сахара, посолить и всыпать половину муки. После того как тесто подойдет, добавить размягченное сливочное масло и оставшуюся муку.

Тесто после вымешивания должно быть эластичным и легко отставать от рук. Его следует поставить на некоторое время в теплое место, затем разделить на 2 части и раскатать. Один пласт положить на смазанный растительным маслом противень, сверху выложить начинку из щавеля и золотого уса, закрыть вторым пластом и защипнуть края пирога.

На поверхности пирога рекомендуется сделать небольшие отверстия, чтобы тесто не лопалось при выпекании. Также можно смазать его сладким чаем.

Пирог поставить в разогретую до 200 °С духовку и запекать в течение 20 минут.

Печенье с зеленью и отрубями

- Шнитт-лук – 200 г
- Сметана – 100 г
- Масло сливочное – 100 г
- Листья золотого уса – 50 г
- Мука пшеничная – 2 стакана
- Отруби – 1 стакан
- Масло растительное
- Сода пищевая
- Соль

Листья золотого уса и шнитт-лук помыть и измельчить. В отдельной посуде смешать сметану, отруби, сливочное масло и зелень, добавить соду и соль по вкусу, муку, вымесить тесто и раскатать в пласт толщиной 1 см. Из теста вырезать с помощью формочек печенье, положить на смазанный растительным маслом противень и запекать в разогретой духовке.

Печенье с кабачками

- Кабачки – 500 г
- Мука – 400 г
- Масло сливочное – 200 г
- Сахар – 100 г
- Листья золотого уса – 50 г
- Масло растительное
- Соль

Кабачки очистить, удалить семена, мякоть натереть на мелкой терке и отжать сок. Полученную массу смешать со сливочным маслом, сахаром, мукой и солью, замесить тесто и раскатать его в пласт толщиной 1 см.

Из теста вырезать печенье, посыпать его предварительно измельченными листьями золотого уса, положить на смазанный растительным маслом противень и запекать в течение 20 минут в разогретой до 200 ˚С духовке.

Печенье с луком

- Лук репчатый – 500 г
- Мука – 500 г
- Сало свиное – 300 г
- Листья золотого уса – 50 г

♦ Яйца – 2 шт.
♦ Уксус 6 %-ный – 1 столовая ложка
♦ Сода пищевая – $^1/_2$ чайной ложки
♦ Масло растительное
♦ Соль

Сало поджарить на сковороде и пропустить через мясорубку.

Лук очистить, измельчить и спассеровать в растительном масле. В отдельной посуде замесить тесто из сала, муки, яиц и 50 мл воды, добавить измельченный золотой ус и лук, погашенную уксусом соду и соль.

Тесто раскатать в пласт, вырезать печенье, положить на смазанный растительным маслом противень и запекать в разогретой духовке.

Рулет слоеный

♦ Листья золотого уса – 50 г
♦ Листья шпината и свеклы измельченные – $^1/_2$ стакана
♦ Зелень укропа, петрушки и сельдерея измельченная – $^1/_2$ стакана
♦ Мука – 2 стакана
♦ Сахар – 1 столовая ложка
♦ Уксус – 1 столовая ложка
♦ Соль

В отдельной посуде замесить тесто, смешав муку с 1 стаканом воды, уксус, сахар и соль, поставить в холодное место на 2 часа. По прошествии указанного времени тесто раскатать в пласт, выложить сверху зелень, свернуть рулетом, поверхность можно смазать сладким чаем или растительным маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку и запекать до готовности.

Напитки

Напитки с добавлением золотого уса благодаря приятному вкусу и лечебным свойствам могут применяться ежедневно. Они обладают многими полезными свойствами, улучшают обмен веществ, работу пищеварительного тракта, повышают общий тонус организма.

Настойку из каллизии душистой применяют как наружно, так и внутрь. Она помогает при остеохондрозе, туберкулезе, бронхиальной астме, пневмонии, миомах, полипах и других заболеваниях. Для приготовления настойки необходимы боковые горизонтальные побеги растения, разделенные фиолетовыми междоузлиями.

Настойка

- ♦ Побеги золотого уса – 20 г
- ♦ Водка – 100 мл

Сырье измельчить в фарфоровой посуде, залить водкой и убрать в темное место на 2 недели, 2 раза в день хорошо его взбалтывая. Настойка приобретает темно-фиолетовый цвет. Готовое средство процедить через марлю или сито, перелить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике не более 6 месяцев.

Настойку из золотого уса нельзя принимать беременным и кормящим женщинам и маленьким детям. Люди пожилого возраста должны использовать ее с большой осторожностью, как и те, кто страдает различными хроническими заболеваниями. Для достижения лечебного эффекта достаточно 5–10 капель средства в день.

Кефир со сливками и клубникой

- ♦ Кефир – 500 мл
- ♦ Клубника – 200 г
- ♦ Сливки – 100 г
- ♦ Сахар – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г

Ягоды клубники промыть, взбить с помощью миксера, смешать со сливками, сахаром, кефиром и предварительно измельченными листьями золотого уса.

Кефир малиновый

- Кефир – 500 мл
- Малина – 200 г
- Сахар – 50 г
- Листья золотого уса – 5 г

Ягоды малины промыть, растереть, смешать с кефиром, добавить сахар и измельченный золотой ус. Полученную смесь взбить с помощью миксера.

Кефир со сливками и абрикосами

- Кефир – 500 мл
- Абрикосы – 200 г
- Сливки – 100 г
- Сахар – 20 г
- Листья золотого уса – 5 г

Абрикосы обдать кипятком, снять кожицу, вынуть косточки, мякоть протереть через сито, добавить сливки, сахар, кефир и измельченные листья золотого уса. Напиток взбить миксером до образования густой пены.

Кефир со сливками и смородиной

- Кефир – 500 мл
- Смородина черная – 200 г
- Сливки – 100 г
- Сахар – 50 г
- Листья золотого уса – 5 г

Черную смородину обдать кипятком, протереть через сито, взбить миксером, добавить сливки, сахар и кефир. Листья золотого уса помыть, измельчить, добавить в напиток, еще раз взбить его миксером до образования густой пышной пены.

Кефир с морковным соком и яблоками

- Кефир – 500 мл
- Яблоки – 200 г
- Сок морковный – 50 г
- Листья золотого уса – 5 г
- Сахар

Яблоки промыть, разрезать на части, удалить семена, мякоть запечь в микроволновой печи или духовке и протереть через сито.

Пюре взбить миксером, постепенно добавляя измельченные листья золотого уса, морковный сок, кефир и сахар по вкусу.

Кефир со свекольным соком и соком рябины черноплодной

- ♦ Кефир – 500 мл
- ♦ Сок свекольный – 50 г
- ♦ Сок черноплодной рябины – 50 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г
- ♦ Сахар

Соки смешать с кефиром и измельченными листьями золотого уса, добавить сахар по вкусу и взбить полученный напиток с помощью миксера.

Кефир с морковным соком и шпинатом

- ♦ Кефир – 500 мл
- ♦ Сок морковный – 100 г
- ♦ Шпинат – 100 г
- ♦ Сливки – 100 г
- ♦ Сахар – 30 г
- ♦ Листья золотого уса – 5 г

Листья золотого уса и шпинат залить кипятком, оставить до остывания и растереть. В полученную массу добавить сахар и кефир и взбить миксером. В отдельной посуде смешать сливки и морковный сок и приготовить слоеный коктейль.

Чай из золотого уса

- ♦ Кипяток – 200 мл
- ♦ Листья золотого уса измельченные сухие – 2 чайные ложки

Растительное сырье залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в течение 20 минут в теплом месте. Хранить не более 4 суток в холодильнике.

Чай можно приготовить из свежих листьев золотого уса. В этом случае употреблять его надо в этот же день.

Чай с брусникой и медом

- Кипяток – 500 мл
- Листья брусники – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г
- Мед – 2 чайные ложки

Залить листья брусники и золотого уса водой, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 10 минут, после чего настаивать 1 час, смешать с медом, оставить еще на 3 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_3$ стакана.

Чай с боярышником

- Кипяток – 500 мл
- Плоды боярышника – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Листья золотого уса и боярышник залить водой, поставить на 15–20 минут на огонь, настаивать в течение 3 часов и процедить.

Принимать в течение дня вместо обычного чая.

Чай с березовыми листьями

- Кипяток – 500 мл
- Листья березы – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г
- Соль

Залить растительные ингредиенты водой, поставить на 20 минут на огонь, добавить небольшое количество поваренной соли и настаивать в течение 6 часов, после чего процедить.

Принимать 2 раза в день.

Чай с цветками боярышника

- Кипяток – 400 мл
- Цветки боярышника – 15 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить листья золотого уса и цветки боярышника кипятком, поставить на медленный огонь на 5 минут, после чего настаивать в течение 2 часов и процедить.

Принимать 4 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с березовыми почками

- Кипяток – 500 мл
- Почки березовые – 10 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить растительные ингредиенты водой, поставить на огонь, кипятить в течение 20 минут, настаивать 6 часов и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с корой калины

- Кипяток – 400 мл
- Кора калины – 10 г
- Листья золотого уса – 20 г

Растительные ингредиенты залить кипятком и поставить на 20 минут на огонь, после чего настаивать 4 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_3$ стакана.

Чай с листьями черной смородины

- Кипяток – 500 мл
- Листья черной смородины – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить листья черной смородины и золотого уса кипятком и варить в течение 10 минут, после чего настаивать 2 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_3$ стакана.

Чай с бузиной

- Кипяток – 600 мл
- Листья бузины черной – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить растительные ингредиенты водой, кипятить на медленном огне в течение 5 минут, настаивать 3 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день до еды по $^1/_3$ стакана.

Чай с листьями шиповника

- Кипяток – 500 мл
- Листья шиповника – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить растительные компоненты водой, кипятить в течение 5 минут, настаивать еще 1 час и процедить.

Принимать вместо чая в течение дня.

Чай с листьями земляники

- Кипяток – 400 мл
- Листья земляники лесной – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить растительные ингредиенты кипятком, поставить на 5 минут на медленный огонь, настаивать в течение 2 часов и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_3$ стакана.

Чай с черной смородиной

- Кипяток – 500 мл
- Листья черной смородины – 25 г
- Ягоды черной смородины – 25 г
- Листья золотого уса – 20 г

Ягоды и листья черной смородины залить водой, накрыть крышкой и поставить на огонь на 5 минут, после чего настаивать еще 2 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день по 1 стакану.

Чай с медуницей

- Кипяток – 500 мл
- Листья медуницы лекарственной – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить листья кипятком и поставить на 5 минут на медленный огонь, после чего настаивать в течение 4 часов и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с корнем ревеня

- Кипяток – 600 мл
- Корень ревеня – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Растительные компоненты залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и прогревать в течение 20 минут. После этого напиток настаивать 4 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день по 3 столовые ложки.

Чай со створками фасоли

- Кипяток – 500 мл
- Створки фасоли – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить вышеперечисленные растительные ингредиенты водой, кипятить в течение 20 минут, настаивать 3 часа и процедить.

Принимать перед едой по $^1/_2$ стакана.

Чай с шиповником и крапивой

- Кипяток – 350 мл
- Плоды шиповника – 30 г
- Листья крапивы – 30 г
- Плоды брусники – 10 г
- Листья золотого уса – 10 г

Растительные ингредиенты перемешать, измельчить, залить 4 столовые ложки лекарственной смеси указанным количеством кипятка и поставить на 10 минут на огонь, после чего настаивать в течение 30 минут и процедить.

Принимать вместо чая в течение дня.

Чай с одуванчиком

- Кипяток – 600 мл
- Листья и цветки одуванчика лекарственного – 25 г
- Листья золотого уса – 20 г

Растительные ингредиенты залить водой, довести до кипения, варить 5 минут, настаивать 3 часа и процедить.

Принимать 4 раза в день после еды по 3 столовые ложки.

Чай с корой шелковицы

- Кипяток – 600 мл
- Кора шелковицы – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Листья золотого уса и кору шелковицы залить горячей водой, довести до кипения на медленном огне, варить в течение 20 минут, после чего настаивать 3 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день до еды по $^1/_2$ стакана.

Чай с шиповником и черной смородиной

- Кипяток – 500 мл
- Плоды шиповника – 10 г
- Ягоды черной смородины – 10 г
- Листья золотого уса – 10 г

Все растительные компоненты перемешать и измельчить. 3 столовые ложки лекарственного сырья залить указанным количеством кипятка, настаивать в течение 30 минут и процедить.

Принимать 2–3 раза в день вместо чая.

Чай с ежевикой

- Кипяток – 500 мл
- Ягоды ежевики – 30 г
- Листья золотого уса – 20 г

Листья и ягоды залить кипятком, накрыть крышкой, поставить на огонь и прогревать в течение 5 минут, после чего настаивать 30 минут и процедить.

Принимать по $^1/_2$ стакана после еды 3 раза в день.

Чай с ягодами шелковицы

- Кипяток – 400 г
- Ягоды шелковицы черной – 20 г
- Листья золотого уса – 20 г

Залить вышеперечисленные компоненты водой, довести до

кипения, держать на огне в течение 10 минут, настаивать 2 часа и процедить.

Принимать 2 раза в день, утром и вечером, после еды по $^1/_2$ стакана.

Чай с шиповником и малиной

- Кипяток – 500 мл
- Плоды шиповника – 10 г
- Ягоды малины – 10 г
- Сок золотого уса – 20 г

Малину и шиповник смешать, измельчить, 3 столовые ложки полученного сырья залить указанным количеством кипятка, настаивать в течение 30 минут и процедить, после чего добавить сок золотого уса.

Пить 2–3 раза в день вместо чая.

Чай с шиповником и брусникой

- Кипяток – 300 мл
- Плоды шиповника – 10 г
- Ягоды брусники – 10 г
- Сок золотого уса – 10 г

Шиповник и бруснику соединить, 3 столовые ложки смеси залить кипятком, поставить на огонь и прогревать в течение 10 минут. После этого напиток настаивать 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Пить вместо чая в течение дня.

Чай с листьями брусники, смородины и малины

- Кипяток – 300 мл
- Листья брусники – 20 г
- Листья малины – 10 г
- Листья смородины черной – 10 г
- Листья золотого уса – 10 г
- Плоды шиповника – 10 г

Растительные компоненты соединить и измельчить. $1^1/_2$ столовой ложки полученной смеси залить кипятком и поставить на 15 минут на огонь, после чего настаивать еще 4 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с клюквой и крапивой

- Кипяток – 400 мл
- Листья крапивы – 30 г
- Плоды шиповника – 10 г
- Ягоды брусники – 10 г
- Листья и ягоды клюквы – 10 г
- Листья золотого уса – 10 г

Растительные компоненты смешать, измельчить, 2 столовые ложки сбора залить кипятком и поставить на 20 минут на огонь, после чего накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 4 часа. Напиток процедить и принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с семенами моркови

- Кипяток – 400 мл
- Семена моркови – 30 г
- Плоды шиповника – 30 г
- Листья крапивы – 30 г
- Листья золотого уса – 20 г
- Ягоды смородины черной – 10 г

Растительные ингредиенты смешать, измельчить, 4 столовые ложки полученного сырья залить указанным количеством воды, держать на медленном огне при постоянном кипении в течение 10 минут, после чего настаивать 1 час и процедить.

Принимать 2–3 раза в день вместо чая.

Чай с шиповником и рябиной

- Кипяток – 200 мл
- Плоды шиповника – 10 г
- Плоды рябины – 10 г
- Листья золотого уса – 10 г

Плоды шиповника, рябины и листья золотого уса смешать и 1 столовую ложку сырья залить кипятком. Поставить на 10 минут на огонь, настаивать 4 часа и процедить.

Принимать 2 раза в день, утром и вечером, по $^1/_2$ стакана.

Чай с шиповником и калиной

- Кипяток – 300 мл
- Плоды шиповника – 10 г
- Плоды калины – 10 г
- Сок золотого уса – 1 чайная ложка

Шиповник и калину смешать, измельчить и залить $1^1/_2$ столовой ложки сырья кипятком. Кипятить в течение 10 минут, укутать теплым одеялом или платком и настаивать 4 часа.

Напиток процедить и принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с шиповником и земляникой

- Кипяток – 200 мл
- Плоды шиповника – 20 г
- Ягоды земляники лесной – 20 г
- Плоды брусники – 10 г
- Сок золотого уса – 10 г

Плоды шиповника, брусники и земляники смешать, измельчить, 2 столовые ложки залить указанным количеством кипятка и поставить на 10 минут на медленный огонь, после чего накрыть крышкой и настаивать 4 часа. Напиток процедить, добавить 100 мл горячей воды и сок золотого уса. Принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с ясменником и чабрецом

- Кипяток – 200 мл
- Листья малины – 60 г
- Листья черной смородины – 20 г
- Побеги ясменника душистого – 10 г
- Трава чабреца – 10 г
- Листья золотого уса – 10 г

Растительные компоненты перемешать, измельчить, 1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом воды, настаивать в течение 30 минут и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_3$ стакана.

Чай с мать-и-мачехой и мятой

- Кипяток – 200 мл;

♦ Листья земляники лесной – 30 г
♦ Листья ежевики – 30 г
♦ Листья мать-и-мачехи – 10 г
♦ Листья черной смородины – 10 г
♦ Трава чабреца – 10 г
♦ Мята перечная – 10 г
♦ Сок золотого уса – 1 столовая ложка

Растительные ингредиенты смешать, измельчить, 1 столовую ложку полученного сбора залить кипятком, настаивать в течение 30 минут и процедить, после чего добавить сок золотого уса.

Принимать 3 раза в день по $^1/_3$ стакана.

Чай с душицей

♦ Кипяток – 400 мл
♦ Душица – 20 г
♦ Листья малины – 20 г
♦ Ягоды малины – 10 г
♦ Плоды шиповника – 10 г
♦ Листья золотого уса – 10 г

Растительные компоненты смешать и измельчить. 1 столовую ложку сбора залить указанным количеством кипятка, поставить на огонь на 10 минут, после чего настаивать 1 час и процедить.

Принимать 4 раза в день вместо чая.

Чай с черникой, земляникой и клюквой

♦ Кипяток – 200 мл
♦ Листья и плоды черники – 10 г
♦ Листья и плоды земляники – 10 г
♦ Ягоды клюквы – 10 г
♦ Листья брусники – 10 г
♦ Листья золотого уса – 10 г

Растительные ингредиенты соединить, измельчить, залить 1 столовую ложку сбора кипятком и поставить на огонь на 3 минуты. Напиток накрыть крышкой и настаивать 1 час, после чего процедить и принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с черной смородиной и медом

♦ Кипяток – 400 мл

♦ Ягоды черной смородины – 2 столовые ложки
♦ Листья крапивы измельченные – 1 чайная ложка
♦ Настойка золотого уса – 1 чайная ложка
♦ Мед – 1 чайная ложка

Ягоды черной смородины смешать с крапивой, залить кипятком, настаивать в течение 3 часов, процедить, добавить мед и настойку золотого уса.

Принимать на протяжении 5 суток 2 раза в день за 30 минут до еды по $^1/_4$ стакана.

Чай с малиной и чабрецом

♦ Кипяток – 200 мл
♦ Листья малины – 40 г
♦ Листья черной смородины – 20 г
♦ Трава чабреца – 10 г
♦ Листья золотого уса – 10 г

Растительные компоненты соединить, измельчить, 1 столовую ложку полученного сбора залить указанным количеством кипятка, настаивать в течение 30 минут и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с земляникой и ежевикой

♦ Кипяток – 200 мл
♦ Листья земляники – 30 г
♦ Листья ежевики – 30 г
♦ Листья черной смородины – 10 г
♦ Листья мать-и-мачехи – 10 г
♦ Листья мяты перечной – 10 г
♦ Трава чабреца – 10 г
♦ Листья золотого уса – 10 г

Все растительные ингредиенты перемешать, измельчить, залить 1 столовую ложку лекарственного сбора указанным количеством кипятка. Настаивать в течение 15 минут и процедить.

Принимать в течение дня вместо чая.

Чай с шиповником и медом

♦ Кипяток – 300 мл
♦ Плоды шиповника – 1 столовая ложка
♦ Листья черной смородины – 10 г
♦ Листья малины – 10 г
♦ Сок золотого уса – 1 столовая ложка
♦ Мед – 1 чайная ложка

Листья и плоды смешать, измельчить, залить кипятком и поставить на медленный огонь на 10 минут, после чего настаивать в течение 1 часа, процедить и добавить мед и сок золотого уса.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по $^1/_4$ стакана.

Чай с черемухой

♦ Кипяток – 400 мл
♦ Плоды черемухи – 3 столовые ложки
♦ Ягоды черники – 3 столовые ложки
♦ Листья брусники – 10 г
♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка

Растительные компоненты смешать, высушить и измельчить. 2 столовые ложки полученного лекарственного сбора залить указанным количеством воды, поставить на 10 минут на сильный огонь и процедить.

В напиток добавить сок золотого уса. Принимать 4 раза в день до еды по $^1/_4$ стакана.

Чай с крапивой

♦ Кипяток – 400 мл
♦ Плоды шиповника – 1 столовая ложка
♦ Листья крапивы измельченные – 1 чайная ложка
♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка

Листья крапивы соединить с шиповником, залить водой, поставить на 7 минут на огонь, а после настаивать 3 часа и процедить. В напиток добавить сок золотого уса и принимать в течение недели 3 раза в день за 1 час до еды по 2 столовые ложки.

Чай со спорышом и душицей

♦ Кипяток – 400 мл

♦ Плоды шиповника – 3 столовые ложки
♦ Листья крапивы – 20 г
♦ Трава душицы – 10 г
♦ Трава спорыша – 10 г
♦ Листья золотого уса – 10 г

Растительные ингредиенты перемешать, измельчить, 2 чайные ложки сбора залить кипятком, настаивать в течение 1 часа и процедить.

Принимать 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с облепихой и вишней

♦ Кипяток – 500 мл
♦ Плоды облепихи – 1 столовая ложка
♦ Листья облепихи – 10 г
♦ Листья вишни – 10 г
♦ Листья черной смородины – 10 г
♦ Листья крапивы – 10 г
♦ Листья золотого уса – 10 г

Растительные ингредиенты соединить, измельчить, $2^1/_2$ столовой ложки полученной смеси залить кипятком, тщательно укутать теплой тканью, настаивать в течение 4 часов и процедить.

Принимать в течение дня вместо чая.

Чай с пустырником и ромашкой

♦ Кипяток – 600 мл
♦ Цветки ромашки аптечной – 5 г
♦ Листья пустырника – 5 г
♦ Цветки боярышника – 5 г
♦ Трава сушеницы топяной – 5 г
♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка

Растительные ингредиенты перемешать, измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 8 часов, предварительно укутав теплой тканью, и процедить. Добавить сок золотого уса.

Принимать 3 раза в день до еды по $^1/_4$ стакана.

Чай с корнями валерианы

♦ Кипяток – 600 мл
♦ Корни валерианы измельченные – 1 чайная ложка

♦ Листья мяты измельченные – 1 чайная ложка
♦ Шишки хмеля измельченные – 1 чайная ложка
♦ Спиртовая настойка золотого уса – $^1/_2$ чайной ложки

Мяту, шишки хмеля и валериану смешать, залить кипятком, укутать одеялом или теплым платком, настаивать в течение 4 часов и процедить, после чего добавить настойку золотого уса.

Принимать на протяжении недели 3 раза в день по 50 мл.

Чай с фенхелем

♦ Кипяток – 500 мл
♦ Плоды фенхеля – 5 г
♦ Трава пустырника – 5 г
♦ Корень тмина – 5 г
♦ Сок золотого уса – 5 г
♦ Листья мелиссы – 5 г

Растительные компоненты перемешать, измельчить, залить кипятком, поставить на 2–3 часа в темное место и затем процедить. Добавить в полученный напиток сок золотого уса. Принимать на протяжении недели 2 раза в день за 30 минут до еды по $^1/_2$ стакана.

Чай с корнями солодки

♦ Кипяток – 200 мл
♦ Корни солодки – 15 г
♦ Кора крушины – 10 г
♦ Семена аниса – 2 чайные ложки
♦ Семена горчицы – 2 чайные ложки
♦ Трава тысячелистника – 10 г
♦ Листья золотого уса – 5 г

Ингредиенты перемешать, измельчить, 2 чайные ложки смеси залить указанным количеством кипятка, поставить на 10 минут на огонь и процедить. Принимать 2 раза в день, утром и вечером, по $^1/_2$ стакана.

Чай с ягодами можжевельника

♦ Кипяток – 500 мл
♦ Трава золототысячника – 15 г
♦ Ягоды можжевельника – 1 чайная ложка

♦ Листья вахты – 5 г
♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка

Растительные ингредиенты перемешать, измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 3 часов, процедить и добавить сок золотого уса.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по $^1/_2$ стакана.

Чай с аиром и корнями валерианы

♦ Кипяток – 300 мл
♦ Кора крушины – 15 г
♦ Листья крапивы – 15 г
♦ Листья мяты перечной – 10 г
♦ Корни валерианы – 5 г
♦ Аир – 5 г
♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка

Все растительные компоненты перемешать, измельчить, залить 1 столовую ложку лекарственного сбора указанным количеством кипятка, настаивать в течение 4 часов и процедить. Добавить в полученный напиток сок золотого уса.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по $^1/_2$ стакана.

Чай с конским щавелем

♦ Кипяток – $1^1/_2$ л
♦ Корень конского щавеля – 5–7 г
♦ Листья подорожника – 5 г
♦ Сок золотого уса – 1 чайная ложка.

Подорожник смешать с корнем конского щавеля, измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 1 часа, процедить и соединить с соком золотого уса.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по $^1/_4$ стакана.

Напиток рекомендуется употреблять при желудочно-кишечных заболеваниях.

Чай с цветками бессмертника

♦ Кипяток – $2^1/_2$ л
♦ Цветки бессмертника песчаного – 5 г
♦ Листья мяты – 5 г
♦ Листья золотого уса – 5 г

Растительные компоненты перемешать, измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 1 часа и процедить. Принимать на протяжении 10 дней 3 раза в день за 30 минут до еды по $^1/_4$ стакана.

Чай с цветками цмина

- Кипяток – 500 мл
- Цветки цмина песчаного – 15 г;
- Корень ревеня – 10 г
- Трава тысячелистника – 10 г
- Сок золотого уса – 2 чайные ложки.

Цмин, ревень и тысячелистник соединить, измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Принимать 1 раз в день, вечером, по $^1/_2$ стакана. Напиток рекомендуется использовать для лечения желчнокаменной болезни.

Чай с кориандром

- Кипяток – 400 мл
- Цветочные корзинки цмина песчаного – 20 г
- Листья вахты – 15 г
- Листья мяты – 10 г
- Семена кориандра – 2 чайные ложки
- Листья золотого уса – 5 г

Растительные ингредиенты смешать, измельчить, залить кипятком 1 столовую ложку полученного сбора, настаивать в течение 30 минут и процедить.

Принимать за 20 минут до еды 3 раза в день по $^1/_2$ стакана.

Чай с зеленым овсом

- Кипяток – 400 мл
- Солома зеленого овса – 10 г
- Плоды шиповника – 1 столовая ложка
- Трава спорыша – 10 г
- Трава чабреца – 10 г
- Сок золотого уса – 1 чайная ложка.

Растительные ингредиенты перемешать, измельчить, залить кипятком 1 столовую ложку смеси, процедить и соединить с соком золотого уса.

Принимать 2 раза в день по 1 стакану.

Чай с подорожником и толокнянкой

- Кипяток – 500 мл
- Листья подорожника – 20 г
- Листья толокнянки – 20 г
- Цветки цмина песчаного – 20 г
- Трава спорыша – 15 г
- Почки березовые – 3 чайные ложки
- Трава и корни цикория – 15 г
- Сок золотого уса – 2 чайные ложки.

Растительные компоненты смешать, измельчить, залить кипятком и настаивать 12 часов, после чего поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 10 минут. Напиток процедить, соединить с соком золотого уса и принимать 4 раза в день через 1 час после еды по $^1/_2$ стакана.

Чай с хвощом и пыреем

- Кипяток – 500 мл
- Трава хвоща – 10 г
- Трава грыжника – 10 г
- Цветки цмина песчаного – 10 г
- Корень пырея ползучего – 10 г
- Настойка золотого уса – 1 чайная ложка.

Растительные ингредиенты смешать, измельчить, залить кипятком, поставить на 10 минут на огонь. Затем снять с плиты и настаивать 30 минут, после чего процедить и соединить с настойкой золотого уса.

Принимать вместо чая в течение дня.